

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

20 ноября 2024 г.

Сад 9 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,76	7,86	23,62	187,77	0,47
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,75	0,22	18,06	85,26	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,21	3,42	15,67	106,28	0,57
Итого			423	11,79	17,31	57,42	431,81	1,04
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	4,00
Итого			200	0,00	0,00	23,00	92,00	4,00
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250	7,13	8,81	23,92	204,24	8,77
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ	75/50	15,93	15,03	21,46	284,95	0,82
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,10	5,10	27,48	180,96	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,01
Итого			735	32,47	29,38	103,74	810,83	9,60
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНКОЙ	86	15,55	13,81	30,13	307,10	0,16
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,01
Итого			266	15,55	13,81	39,81	345,80	0,17
Всего				59,81	60,50	223,97	1 680,44	14,81

повар _____ Грибова И.Г.